

武雄市立武雄中学校学校便り

叶 武



NO. 13 令和元年8月26日

〒843-0024

武雄市武雄町大字富岡11606番地

TEL 0954-22-4105

文責 校長 熊野辰未

学校教育目標 「高い志と誇りを持ち、心豊かで輝く生徒の育成」

夏休みが8月20日(火)で終了し、21日(水)から土曜等開校日による学校が始まり、本日から給食ありの1学期後半の学校生活が再開したところです。まだまだ暑い日が続いていますが、熱中症等には充分に気をつけたいところです。

《8月26日の全校集会で》

以下は、今朝の全校集会の校長の話です。

みなさん、おはようございます。先ほど中体連等の結果を報告していただきました。たくさんのお優秀な成績を報告していただき、みなさんよくがんばったと思います。

今年は、先ほど報告があったように多くの部活動が県大会、九州大会へ出場し、柔道女子は、永松莉奈（ながまつりな）さん、大坪夕栞（おおつぼゆうり）さんの2名が姫路市で行われた全国大会に出場し、永松さんがベスト8（5位）、という素晴らしい成績をあげ、武雄の名前を全国にまで知らしめてくれました。ねぎらいの拍手をお願いします。

また、9日に紹介ができなかったのですが、サッカー部の永松凌空君と國武優太郎君の2名ですが、8月10日～12日に宮崎市で行われた九州U14選抜サッカー大会の佐賀県代表の一員として出場しました。ねぎらいの拍手をお願いします。

みなさんの素晴らしい活躍に感動しています。みなさんは、素晴らしいと思います。これからもしっかりと高い目標を掲げてがんばってもらいたいと思います。おおいに期待しています。

また、猛暑の中の高校体験入学や部活動の練習、駅伝の練習等大変お疲れ様です。熱中症にならないように水分補給、朝食の摂取、睡眠時間の確保等体調管理をしっかりお願いします。報告がちょっと長くなったので、体を動かしましょうか。全員起立をしてください。

話を变えたいと思います。

前後の人と一人残る人は前の2人と3人で握手をしましょう。

顔を見合わせて笑顔でしっかりと握手をしてください。私が言うように言ってください。

「高い志をもち、輝いて生きてください。死んではいけません。自ら命を絶つことはもってのほかです。絶対ダメです。」と。もう一度しっかりと握手をしてください。できましたか。それでは、着座してください。

この夏、日本各地では、交通事故や水の事故、また、自然災害や事件のために命を落とした人がたくさんいます。

この夏休み、みなさんが命を落とすことなく生きていることに感謝し、一回りたくましく成長したみなさんと会えたことを喜ぶたいと思います。

みなさんは、何かの役割をもってこの世に生まれてきています。これからも命を落とすことがないように、死なないようにしてください。事件・事故に遭わないようにしてもらいたいと思います。

それではこれから、3つの話をします。

1つ目です。

昔、一人の旅人が、ある町を通りがかりました。町では、新しい教会を建設しているところでした。建設現場では、三人の石切職人が働いていました。その仕事に興味を持った旅人は、石切職人に尋ねました。「あなたは、何のために石を切っているのですか。」と。その問いに対して、

一人目の職人は、何を当たり前な事を聞くのだと、つまらなそうな顔をして答えました。「お金をもらうためだよ」

二人目の職人は、汗を拭（ぬぐ）いながら、こう答えました。

「将来、腕の立つ職人になるために仕事をしているんだよ」

三人目の職人は、目を輝かせ、こう答えました。

「切り出したこの石で、多くの人々の、心の安らぎの場となる『教会』が出来るのです。私は、その素晴らしい教会を夢見て、石を切り出しているのです。」

一人目は、職業へのこだわりはなく、生活のために働いています。

二人目は、職業への誇りを持って、お金以上の価値を見出して働いています。

三人目は、自分が働いた結果、多くの人が喜ぶことを思いながら働いています。

同じ作業をしている職人に、同じ質問をしても全く異なる答えが返ってきました。あなたならどう答えますか？

勉強することも「何のために」と問われたら、「勉強しなさい」と言われるから、高校に上がるため、就きたい職業があってそれを目指しているため、あるいは、勉強して社会に貢献するためとか。同じように異なる答えが返ってくるかと思います。

社会の幸せのために何かの役割を果たすことができるようになりたいものです。

2つ目です。

みなさん、脳科学者で、ソニーコンピューターサイエンス研究所シニアリサーチャーである茂木健一郎さんを知っていますか？

その茂木さんが、書籍『何のために「学ぶ」のか:〈中学生からの大学講義〉1』（ちくまプリマー新書）出版社/筑摩書房の中で、提唱していた勉強法の概要を紹介します。

○脳には「取り扱い説明書」がない。

勉強やスポーツで、自分の脳をもっとよく使いこなしたいと思っている人は多いと思います。どうしたら自分の脳をうまく使えるようになるのか、聞いたことがありますか。誰も知りませんよね。「脳の取り扱い説明書」なんて聞いたことがないでしょう。

○「本当に勉強ができる」とは、どういうことなのか。

それは、「努力の仕方を知っている」ことです。勉強だけでなくスポーツだって同じ事が言える。優れたアスリートは、生まれつき才能があるのではなく「努力の仕方を知っている」のだそうです。

（裏面へ）

○「自分に無理めの課題」を設定してみる。

「ドーパミン」という物質が脳の中であって、何か嬉しいことがあったときに出る物質です。ドーパミンの分泌量が多ければ多いほど、人間は大きな快感と喜びを感じることがわかっていて、脳をうまく使うにはドーパミンをよく出してあげることが必要だそうです。このドーパミンは、少し無理かな、と思うくらいのレベルのことに挑戦して、それをクリアできたときに一番よく出るそうです。その対象は、勉強でも、スポーツでもゲームでも同じことで、ただ一つのポイントは、「自分で自分に無理めの課題を設定してそれを超える。」人から押し付けられたことではなくて、今の実力に合った難易度がわかるのは自分だけだから自分で自分の課題を設定する必要がある。そしてその課題をクリアしたときにドーパミンが一番よく出て快感が大きいそうです。

脳の仕組みとして、快感を生み出す行動は「クセ」になり、自発的に繰り返すようになる。つまり、無理めの課題設定→クリア→更に無理めの課題設定→クリア…というサイクルが生まれる。これが「強化学習」。「こうした強化学習のサイクルを、いかにたくさん回すか。それが「脳をうまく使いこなす」コツということです。

○おすすめの勉強法1：「タイムプレッシャー法」

少し無理めの制限時間を設けてチャレンジする。クリア出来たら更に短くする。徐々に制限時間を短くして、自分で自分のハードルを上げていく。その度にドーパミンの分泌が促され、次はもっと短時間で解こうと努力するようになる。こうして高い集中力が身についていく。ということです。

○おすすめの勉強法2：「瞬間勉強法」

余計なことは一切省略して、やるとなったら一秒後から集中する。「何時になったら勉強しよう」とか「あと30分ゲームをやったら勉強しよう」というように言い訳をしている人は、はっきり言って甘い。即刻中止して、思い立ったらすぐ机に向かうこと。イヤイヤだと当然ドーパミンも出ないので、やっても楽しくないし、サイクルが生まれない。そして、絶対に他人と比較しないこと。

ドーパミンが出るのは「自分にとっての進歩」があったとき。「誰かと比べて優れていた」ときではない。

いつも他人と比較して劣等感を抱いていると、そのことをだんだん見ようとしなくなる。避けるようになる。「どうせダメだから・・・」と、自分が勉強していないことも見えなくなる。試験の時だけ付け焼き刃で勉強して、自分で自分をごまかす。そしてどんどん悪循環に陥っていく。「強化学習」のサイクルとまったく逆のサイクルが回ってしまう。

以上の勉強法は、楽ではないが、苦勞の大きさに比例して、達成したあとの快感も大きい。だからドーパミンが出て、強化学習のサイクルが回る。その苦勞を支えているのは、「情熱」である。情熱とは、苦勞することから生まれる。「苦勞は買ってでもせよ」と昔からことわざにいうのは、ゆくゆくは自分のためになるからということ。

学ぶことは苦勞であると同時に喜びでもある。そして学ぶ喜びは、脳が感じる喜びの中で、最も深い喜びなのだ。だからドーパミンがたくさん出る。

繰り返すと脳のうまい使い方とは、できるだけドーパミンを出すこと。どうすればいいか。自分にとって無理めの課題を設定して、それをクリアすること。劣等感を持たない。試験の

結果は、他人と比較するための物差しではなく、自分の進歩の目安として使う。そして情熱を持って苦勞すること。それさえ忘れなければ、未来は明るい。

3つ目です。

これまでの内容と似ていることがらもあるかもしれませんが、これからのは、兵庫県に展開している有名進学塾である木村塾の塾長さんが述べている勝利の七か条です。

- 1 いつも明るく元気いっぱいの挨拶を自分からすること
- 2 「きつい」「むり」「だるい」などマイナス発言は、教室ではもちろん、自分一人の時も絶対に口に出さないこと
- 3 すべての事に「お願いします」の気持ちで取り組むこと
- 4 自分の能力・可能性に自分で限界ラインを引かないこと。自分は必ず成功すると心の底から思うこと
- 5 「普通では無理」と思うような高い目標を期限付きで具体的に掲げ、地道な努力を決してやめずに続けること
- 6 何かしてもらったときに「ありがとう」と言うことはもちろん、すべてのことに対して常に感謝の心を持つこと。
- 7 他人を喜ばせる、幸せにすることが自分の幸せだと考えること

前の2つと同じような内容がありましたが、どうでしょう。みなさん、勉強にスポーツに意識をもって取り組んでみてください。素晴らしい伸びが見られるかもしれません。

特に、先ほどの七か条の7条目ですが、人のために頑張ると信じられない力が出るようです。「利他の心」です。利他とは、利己の反対で、人の役に立ちたいという心のことです。利己的な気持ち、自分だけの利益のために行動していると、いずれ限界がきます。しかし、利他の気持ちで人のために頑張ろうとすると、人間は信じられない力を発揮するようです。そして、人として成長すると、必ず成績も伸びていくとのこと。 「やればできる」と言われますが、「やれば伸びる」と信じてがんばってもらいたいと思います。

《蒸し暑い中の除草作業ありがとうございました》

先日の24日（土）の朝8：00から PTA 保全体育部を中心とした除草作業が、蒸し暑い中に行われました。朝早いとはいえ、大変暑い中に1時間弱の作業ありがとうございました。おかげさまで、気持ちよく夏休み明けをスタートすることができます。今後ともご支援ご協力よろしくお願いします。

